Jahresbericht 2023 von Frauenwelten e.V.

1. Einleitung

Das Jahr 2023 stand bei unserem Verein **Frauenwelten e.V.** im Zeichen der Begegnung, Bildung, Gesundheitsförderung und Stärkung von Migrantinnen und ihren Kindern. Mit unterschiedlichen Kursen, Projekten, Workshops und kulturellen Veranstaltungen wurde ein vielfältiges Angebot geschaffen, das Frauen in unterschiedlichen Lebenssituationen erreichte und ihnen Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung, gesellschaftlichen Teilhabe und Selbstorganisation eröffnete.

Ein besonderer Schwerpunkt lag auf der Förderung von **Selbstbewusstsein, Gesundheitskompetenz und Eigenständigkeit**. Die Angebote wurden so gestaltet, dass die Teilnehmerinnen ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen entdecken, erweitern und im Alltag nutzen konnten.

Darüber hinaus bot der Verein Räume für Begegnung und kulturellen Austausch. Musik, Tanz, Sport und gemeinsame Feste trugen dazu bei, Gemeinschaft zu stärken und kulturelle Identität wertzuschätzen.

---

2. Bildungs- und Qualifizierungsangebote

Ersthelferinnen-Kurse

Im Jahr 2023 wurden Ersthelferinnen-Kurse angeboten. Die 16 Teilnehmerinnen erhielten grundlegende Kenntnisse und praktische Fähigkeiten für den Umgang mit Notfällen und gesundheitlichen Situationen.

Ziel war es, Frauen zu befähigen, in Notfallsituationen sicherer und selbstständiger zu handeln und Verantwortung für sich und andere zu übernehmen.

PC-Kurse

Ein weiterer Bestandteil des Bildungsangebotes waren 2 PC-Kurse. Die insgesamt 22 Teilnehmerinnen konnten ihre digitalen Kenntnisse erweitern und den Umgang mit Computer und digitalen Anwendungen erlernen bzw. verbessern.

Die Förderung digitaler Kompetenzen ist insbesondere für Migrantinnen von Bedeutung, da digitale Kenntnisse heute eine wichtige Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe, Kommunikation, Bildung und berufliche Orientierung darstellen.

Modellieren für alleinerziehende Frauen und Kinder

Für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder wurde ein kreatives Angebot im Bereich Modellieren durchgeführt. Dabei stand neben der kreativen Betätigung insbesondere die gemeinsame Zeit von Müttern und Kindern im Mittelpunkt.

Das Angebot bot Möglichkeiten, eigene Ideen umzusetzen, kreative Fähigkeiten zu entdecken und gleichzeitig soziale Kontakte aufzubauen. Für die 12 Teilnehmerinnen entstand ein geschützter Raum, in dem sie sich austauschen und gemeinsam mit ihren 16 Kindern aktiv sein konnten.

Tanzkurs für Frauen

Der Tanzkurs richtete sich speziell an Frauen und bot die Möglichkeit, Bewegung, Freude, Musik aus ihrem Kulturkreis und Gemeinschaft miteinander zu verbinden.

Neben der körperlichen Aktivität stärkte das Angebot das Selbstvertrauen und die Körperwahrnehmung. Die insgesamt 25 Teilnehmerinnen konnten sich in einer geschützten Atmosphäre bewegen, neue Kontakte knüpfen und gemeinsam positive Erfahrungen sammeln.

---

3. Projekte zur Stärkung von Frauen

Projekt- und Workshopreihe „Diskriminierung und Migration“

Im Rahmen der Projekt- und Workshopreihe **„Diskriminierung und Migration“** setzten sich die 18 Teilnehmerinnen mit unterschiedlichen Formen von Diskriminierung und ihren Auswirkungen auf den Alltag auseinander.

Dabei wurden Erfahrungen ausgetauscht, Wissen vermittelt und Möglichkeiten diskutiert, wie Frauen mit diskriminierenden Situationen umgehen und ihre eigenen Handlungsmöglichkeiten stärken können.

Die Workshops förderten den Austausch zwischen den Teilnehmerinnen und machten unterschiedliche Lebensrealitäten sichtbar. Ein wichtiges Ziel war es, die Frauen darin zu unterstützen, ihre Rechte und Möglichkeiten besser zu kennen und selbstbewusster für sich einzustehen.

Projekt „Heldinnen Reise II“

Das Projekt **„Heldinnen Reise II“** setzte einen besonderen Schwerpunkt auf die persönliche Stärkung und Gesundheitsförderung von Frauen.

Im Mittelpunkt stand die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers. Die Teilnehmerinnen wurden dabei unterstützt, ihren Körper und ihre eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen und einen bewussteren Umgang mit sich selbst zu entwickeln.

Weitere Schwerpunkte waren:

- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Förderung der Selbstorganisation
- Entwicklung eines besseren Körperbewusstseins
- Wahrnehmung und Einordnung eigener Bedürfnisse
- Auseinandersetzung mit psychosomatischen Beschwerden
- Stärkung persönlicher Ressourcen

- Förderung der Eigenverantwortung

Das Projekt konnte die insgesamt 25 Frauen darin unterstützen, ihre eigenen Grenzen und Bedürfnisse besser zu erkennen und ihre Handlungsmöglichkeiten im Alltag zu erweitern.

---

4. Gesundheitsförderung

Projekt „Raum und Zeit“

Das Projekt **„Raum und Zeit“** richtete sich an Migrantinnen und beschäftigte sich mit dem Thema Gesundheitsbewusstsein.

Die Teilnehmerinnen wurden dabei unterstützt, ihre eigene Gesundheit bewusster wahrzunehmen und einen achtsameren Umgang mit Körper und eigenen Bedürfnissen zu entwickeln.

Ein besonderer Wert des Projektes lag darin, den 22 Frauen **Raum und Zeit für sich selbst** zu geben. Neben der Wissensvermittlung spielte deshalb auch der persönliche Austausch eine wichtige Rolle.

Das Projekt trug dazu bei, Gesundheitsfragen frühzeitiger wahrzunehmen, persönliche Ressourcen zu stärken und die Eigenverantwortung der Teilnehmerinnen im Umgang mit der eigenen Gesundheit zu fördern.

Ausbildung von acht Gesundheitslotsinnen

Ein wichtiger Erfolg des Jahres 2023 war die **Ausbildung von acht Gesundheitslotsinnen**.

Die ausgebildeten Frauen sollen als Ansprechpartnerinnen und Multiplikatorinnen innerhalb ihrer sozialen und kulturellen Netzwerke wirken. Durch ihre Ausbildung wurden sie befähigt, gesundheitsbezogene Informationen weiterzugeben, Orientierung zu ermöglichen und andere Frauen bei Fragen rund um Gesundheit und Prävention zu unterstützen.

Die Ausbildung der Gesundheitslotsinnen stärkt damit nicht nur die einzelnen Teilnehmerinnen, sondern trägt auch dazu bei, Gesundheitswissen innerhalb der Gemeinschaft weiterzugeben.

Sportangebot: Pilates

Als fortlaufendes Bewegungsangebot wurde Pilates angeboten.

Der Kurs unterstützte die Teilnehmerinnen dabei, regelmäßig körperlich aktiv zu sein und die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern. Bewegung und körperliche Aktivität wurden dabei mit Entspannung und einem bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper verbunden.

Das regelmäßige Angebot förderte zugleich Begegnung und soziale Kontakte unter den Teilnehmerinnen.

---

5. Kultur, Identität und Gemeinschaft

Chorprojekt

Das Chorprojekt verband kulturelle Identität, Musik und Gemeinschaft.

Gemeinsam wurden bekannte Lieder gesungen, die bei den ca. 20 Teilnehmerinnen positive Erinnerungen an ihre Heimat und persönliche Lebensgeschichten wecken konnten. Musik diente dabei als verbindendes Element und ermöglichte es den Chorteilnehmerinnen, einen Teil ihrer kulturellen Identität zu bewahren und mit anderen zu teilen.

Das gemeinsame Singen stärkte die Gemeinschaft und schuf einen Raum, in dem unterschiedliche kulturelle Erfahrungen sichtbar und wertgeschätzt werden konnten.

Nawrooz-Fest

Im Jahr 2023 veranstaltete Frauenwelten e.V. ein **Nawrooz-Fest**.

Das Fest bot den 150 Teilnehmerinnen und Besucherinnen die Möglichkeit, gemeinsam zu feiern, kulturelle Traditionen zu pflegen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Es war zugleich ein wichtiger Ort der Begegnung und des interkulturellen Austauschs.

Durch solche Veranstaltungen wird kulturelle Vielfalt sichtbar und als wichtiger Bestandteil des gesellschaftlichen Zusammenlebens gewürdigt.

Poesie-Abend

Ein weiterer kultureller Höhepunkt war der **Poesie-Abend**.

Gedichte und persönliche Texte boten den Teilnehmerinnen die Möglichkeit, Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und kulturelle Erfahrungen auszudrücken und miteinander zu teilen.

Der Abend schuf einen besonderen Raum für Begegnung und kulturellen Austausch und ergänzte damit die Bildungs-, Gesundheits- und Bewegungsangebote des Vereins.

---

6. Ziele und Wirkung der Vereinsarbeit

Die verschiedenen Angebote des Jahres 2023 verfolgten ein gemeinsames Ziel: **Migrantinnen in ihrer persönlichen, gesundheitlichen, sozialen und kulturellen Selbstständigkeit zu stärken.**

Durch die unterschiedlichen Aktivitäten konnten Frauen:

- ihre persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen entdecken,
- ihr Selbstbewusstsein stärken,
- ihre Körper- und Gesundheitswahrnehmung verbessern,
- Wissen über Gesundheit und Prävention erweitern,
- digitale Kompetenzen entwickeln,

- ihre Selbstorganisation verbessern,
- sich mit Fragen von Migration und Diskriminierung auseinandersetzen,
- soziale Kontakte und Netzwerke aufbauen,
- kulturelle Identität pflegen,
- kreative und sportliche Fähigkeiten entwickeln,
- Verantwortung für sich und andere übernehmen.

Besonders die Ausbildung von acht Gesundheitslotsinnen stellt einen wichtigen Multiplikationseffekt dar. Die erworbenen Kenntnisse können über die einzelnen Teilnehmerinnen hinaus in die jeweiligen sozialen Netzwerke und Gemeinschaften weitergetragen werden.

---

7. Zusammenfassung

Das Jahr 2023 war für Frauenwelten e.V. geprägt von einem vielfältigen Programm aus **Bildung, Gesundheitsförderung, Bewegung, Kreativität, kultureller Arbeit und Empowerment**.

Die Angebote richteten sich an Frauen mit unterschiedlichen Lebenssituationen und Bedürfnissen. Von PC- und Ersthelferinnen-Kursen über Tanz, Pilates und kreative Angebote bis hin zu Gesundheitsprojekten und kulturellen Veranstaltungen entstand ein ganzheitliches Programm.

Ein besonderer Schwerpunkt lag darauf, Frauen zu ermutigen, ihre eigenen Fähigkeiten wahrzunehmen, selbstbewusster aufzutreten und Verantwortung für die eigene Gesundheit und Lebensgestaltung zu übernehmen.

Mit Projekten wie **„Heldinnen Reise II“**, **„Raum und Zeit“** und der Ausbildung von **acht Gesundheitslotsinnen** konnte der Verein wichtige Impulse für Gesundheitskompetenz und Selbstorganisation setzen. Gleichzeitig stärkten das Chorprojekt, das Nawrooz-Fest und der Poesie-Abend kulturelle Identität und Gemeinschaft.

Frauenwelten e.V. leistete damit auch im Jahr 2023 einen wichtigen Beitrag zur **Stärkung von Migrantinnen, zur Förderung gesellschaftlicher Teilhabe und zum interkulturellen Zusammenleben**.

---

8. Ausblick

Auf den Erfahrungen und Erfolgen des Jahres 2023 möchte Frauenwelten e.V. weiter aufbauen. Insbesondere die Bereiche Gesundheitsförderung, Empowerment, Bildung, Selbstorganisation, kulturelle Teilhabe und Vernetzung sollen auch zukünftig eine wichtige Rolle in der Vereinsarbeit spielen. Ziel bleibt es, Frauen unabhängig von ihrer Herkunft und Lebenssituation zu stärken, ihnen Zugang zu Wissen und Ressourcen zu ermöglichen und Räume für Begegnung, Austausch und persönliche Entwicklung zu schaffen.

Frauenwelten e.V. bedankt sich bei allen Teilnehmerinnen, ehrenamtlich Engagierten, Kooperationspartnerinnen und Unterstützerinnen und Unterstützern, die die vielfältigen Aktivitäten im Jahr 2023 ermöglicht und begleitet haben.